Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. gruodžio 2 d.

**Oranžinė Kalėdų laukimo pusė: nebrangi mandarinų karamelė šventiniam stalui ir idėjos, kur galite panaudoti jų žievelę**

**Mandarinai, kažkada buvę prabangos simboliu, valgomu vos vieną-du kartus per metus, dabar yra tapę vienais mėgstamiausių tautiečių vaisių bei įprasta mūsų kasdienybės dalimi. Parduotuvių lentynose šiuos nebrangius citrusinius vaisius galima rasti kiekvieną dieną, o žiemos laikotarpiu atvykęs gausus jų derlius primena apie artėjančias gražiausias metų šventes. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ atstovai dalijasi vertingais patarimais, kurie pravers tiek iš šių nebrangių vaisių ruošiant įvairius valgius, tiek ir panaudojant juos iki žievelės.**

**Neišmeskite mandarinų žievelių**

„Nors įprastai mandarinai valgomi atskirai tarsi užkandis, jų skonis ir tekstūra leidžia šiuos vaisius panaudoti kur kas įvairiau, universaliau. Mandarinai dera su mėsa, žuvimi ar jūros gėrybėmis, tinka marinatuose ir padažuose. Kadangi šią savaitę šiais Kalėdų šaukliais vadinamais vaisiais galima pasirūpinti reikšmingai pigiau, tai gali būti puiki proga paeksperimentuoti ir naujais skoniais nustebinti visą šeimą“, – sako Titas Atraškevičius, „Maximos“ atstovas ryšiams su žiniasklaida.

Jis priduria, kad pasimėgavus mandarinais, nereikėtų išmesti ir jų žievelių. „Jas taip pat galima panaudoti bent keliais būdais: kaip kvapą namams, kaip prieskonį pyragams ar sausainiams, o šviežios ar džiovintos mandarinų žievelės suteiks malonų papildomą skonį bei aromatą arbatai ar kitiems karštiems šventiniams gėrimams“, – pataria T. Atraškevičius.

**Mandarinų nauda sveikatai**

Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ subalansuotos mitybos partneris, gydytojas dietologas Edvardas Grišinas priduria, kad mandarinai ne tik neatsiejamas Kalėdų gardėsis, bet ir ypač sveikatai naudingas vaisius. Ląsteliena turtinguose mandarinuose, pasak jo, yra nemažai vitaminų – ypač C ir A, taip pat kalio bei magnio.

„Tiek mandarinuose, tiek kituose citrusiniuose vaisiuose taip pat yra naudingų bioaktyvių junginių ir biologiškai svarbaus flavonoidų bei kitų polifenolių mišinio, kuris mūsų organizmui svarbus dėl savo antioksidacinių, priešuždegiminių ir ląstelių apsaugos savybių“, – sako E. Grišinas.

Gydytojas dietologas taip pat atkreipia dėmesį, kad joks vaisius nėra stebuklingas pats savaime – tad nereikia tikėtis, kad vien valgant mandarinus, pavyzdžiui, sumažės cholesterolis ar bus galima lengvai išsigydyti uždegimą.

„Mandarinai ir kiti vaisiai efektyviausi tada, kai jie yra dalis platesnės, subalansuotos mitybos ir sveiko gyvenimo būdo“, – pabrėžia gydytojas dietologas E. Grišinas.

**Mandarinai su imbieru ir kiti netikėti deriniai**

Artėjant Kalėdoms, beveik neabejotina, kad skanūs ir nebrangūs mandarinai vis dažniau atsidurs pirkėjų krepšeliuose. „Maximos“ kulinarijos meistrai siūlo nebijoti išbandyti naujus receptus ir dar neragautus kulinarinius derinius su šiais vaisiais.

Pavyzdžiui, jų skiltelės puikiai tiks salotoms su gaudos ar rikotos sūriais. Mandarinų sultis galima naudoti tiek marinuojant mėsą, tiek žuvį. Citrinas pakeitus mandarinais, naujais skoniais atsiskleis ir jūros gėrybės, pavyzdžiui, krevetės ar austrės.

„Maximos“ kulinarijos meistrai siūlo pora netikėtų receptų, padėsiančių dar labiau pamilti mandarinus.

**Vištiena su imbieru ir ant grotelių keptais mandarinais**

Pasigaminti šiam pikantiškai šventiškam ir didelių išlaidų nereikalaujančiam patiekalui **reikės**:

* 6 vnt. mandarinų;
* 1 kg vištienos šlaunelių be kaulo ir odos (supjaustytų maždaug 3 cm gabalėliais);
* 1,5 v. š. smulkiai tarkuoto šviežio imbiero (maždaug iš 4 cm ilgio šaknies);
* 3 v. š. balzaminio acto;
* 2 v. š. smulkintų šviežių čiobrelių;
* 2 vnt. česnako skiltelių;
* 1 a. š. citrinos sulčių;
* 1 v. š. sojų padažo;
* alyvuogių aliejaus (aptepimui);
* prieskonių (pagal skonį);
* jūros druskos, pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas**. Druska ir pipirais apibarstytus vištienos gabalėlius pora valandų ar visą naktį pamarinuokite balzaminio acto, tarkuoto imbiero, pusės pasiruošto čiobrelio, trinto česnako, sojos padažo ir citrinos sulčių marinate.

Daržovių skustuku atsargiai nulupkite mandarinų žievelę, palikdami kuo daugiau baltos dalies, kad kepant mandarinai neiširtų. Kiekvieną vaisių supjaustykite į tris horizontalias riekes. Jas aptepkite alyvuogių aliejumi, pabarstykite druska ir likusiais čiobreliais. Kepkite po 2–3 minutes iš abiejų pusių 220 laipsnių temperatūros orkaitėje.

Išėmę ir į lėkštę sudėję mandarinus, orkaitės kaitrą sumažinkite iki 180 laipsnių. Sudėkite aliejumi apteptus vištienos gabalėlius ir kepkite po 4–6 minutes iš abiejų pusių, kol apskrus. Jei naudojate, iškeptą vištieną apibarstykite prieskoniais. Apšlakstykite citrinos sultimis ir trupučiu alyvuogių aliejaus.

**Mandarinų karamelė**

Šiai lengvai pagaminamai mandarinų karamelei, kuria galima gardinti ledus, naudoti pyragų pertepimui ar keptų vaisių glazūrai, **reikės:**

* 5–8 mandarinų;
* 240 g cukraus;
* 20 g sviesto.

**Gaminimas**. Išspauskite iš mandarinų 100 ml sulčių. Puode sumaišykite cukrų, 50 ml mandarinų sulčių ir 50 ml vandens. Kaitinkite ant vidutinės ugnies, kol cukrus ištirps. Užvirkite ir nemaišydami virkite 5–6 minutes.

Nuėmę nuo ugnies sudėkite sviestą, supilkite likusias 50 ml mandarinų sulčių ir dar 50 ml vandens. Išmaišę grąžinkite ant ugnies ir kelias minutes lengvai pakaitinkite, kol masė taps vientisa. Atvėsinkite iki kambario temperatūros. Skanaus!

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir kruopščiai atrinktas asortimentas. Tinklą valdanti bendrovė „Maxima LT“ yra didžiausia lietuviško kapitalo įmonė, viena didžiausių mokesčių mokėtojų bei didžiausia darbo vietų kūrėja šalyje. Šiuo metu Lietuvoje veikia arti pustrečio šimto „Maximos“ parduotuvių, kuriose dirba apie 11 tūkst. darbuotojų ir kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos**:

El. paštas [komunikacija@maxima.lt](mailto:komunikacija@maxima.lt)